

Venciendo la fatiga de las diálisis



Por **Patricia McCarley**, RN, MSN, ACNP and **Felicia Speed**, PhD, LMSW

Los pacientes en diálisis pueden quejarse de una intensa sensación de cansancio o fatiga y entre el 60 y el 97 % de los pacientes consideran que es un síntoma tan importante como la falta de movilidad o el dolor. Si bien puede ser difícil identificar la causa exacta, los pacientes con enfermedad renal crónica (CKD) o enfermedad renal en etapa terminal (ESRD) tienen varios factores que contribuyen a la fatiga, incluida la uremia, altos niveles de desechos en la sangre y anemia, una disminución en la producción de glóbulos rojos.

La anemia es una afección en la que su cuerpo no produce suficientes glóbulos rojos para transportar oxígeno por todo el cuerpo. La fatiga es uno de los

síntomas que puede experimentar cuando se está anémico. Los riñones saludables producen una hormona natural llamada eritropoyetina o EPO. Cuando sus riñones están fallando, ya no producirán cantidades normales de la hormona EPO, lo que hará que sea mucho más difícil mantener un recuento saludable de glóbulos rojos. Otro problema común para los pacientes de diálisis es la

dificultad para dormir o la dificultad para lograr un sueño de calidad.

¿Cuántas horas de sueño tienes cada noche? Si tu respuesta a esta pregunta es de siete a ocho horas, eso es excelente. Pero si solo duermes cinco o seis horas cada noche o si te despiertas en medio de la noche con frecuencia, hay muchas cosas que puedes hacer para dormir más profundamente y, por lo tanto, sentirte mejor durante el día. Algunos problemas comunes que

enfrentan las personas cuando de dormir lo suficiente se trata, incluyen el síndrome de piernas inquietas y la apnea del sueño. El síndrome de piernas inquietas es una afección que provoca una necesidad incontrolable de mover las piernas, generalmente por las noches. La apnea del sueño es un trastorno en el que se tiene dificultad para respirar al dormir. Hay maneras en que puedes mejorar tu bienestar del sueño. Una forma es abordar el manejo de fluidos. Tu médico puede ajustar la cantidad de líquidos a eliminar, de modo que solo sea la cantidad justa de líquido, para ayudar a disminuir la incomodidad cuando es hora de dormir. También es importante hablar con tu dietista y enfermera para explorar formas de controlar tu ingesta de líquidos, al mismo tiempo que te aseguras de completar todo tu tratamiento. Puedes intentar crear un mejor entorno para dormir tomando medidas para optimizar tu



rutina al acostarse y tu dormitorio. Apaga tu teléfono y televisor con anticipación o realiza actividades relajantes como meditar o leer. Asegúrate de preguntarle a tu médico cómo pueden trabajar juntos para mejorar cualquier aspecto de tu sueño. También puedes preguntar sobre el tratamiento en el hogar, lo que puede resultar en una mejor gestión de líquidos. Si estás en diálisis, puedes experimentar efectos secundarios desagradables, como sentirte cansado la mayor parte del tiempo. Si es así, no estás solo. Tu equipo médico siempre está aquí para escuchar tus inquietudes sobre la fatiga, el cansancio o la mala calidad del sueño. Una vez que les comentas los problemas a los que te enfrentas, pueden elaborar un plan para abordar cualquier problema que surja y si se pueden resolver durmiendo mejor, abordando otras afecciones de salud o aumentando la frecuencia de sus tratamientos de diálisis.